

Fecha 26.05.2014	Sección Nacional	Página 13
---------------------	---------------------	--------------

Inmujeres participó en la X Carrera Bonafont

POR ABIGAÍL CRUZ

Con la finalidad de promover e impulsar el cuidado de la salud y la no violencia contra las mujeres y las niñas, el Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) participó en la X Carrera Bonafont.

Lo anterior, como parte de la campaña mundial promovida por la Organización de Naciones Unidas y que busca que en todos los países del mundo se elimine la violencia contra las mujeres. Además de que cada día 25 de cada mes invitarán a que se use alguna prenda, objeto, listón o símbolo color naranja para rechazarla.

En la carrera de ayer, en la que participaron más de 35 mil participantes en la Ciudad de México, el personal del Inmujeres recorrió los cinco kilómetros de la ruta, y repartió pulseras a la gente asistente con motivo del Día Naranja.

La directora de Difusión e Imá-

gen del Inmujeres, Leticia Zúñiga González, indicó que hacer ejercicio aleja la ansiedad y la depresión, al tiempo que coadyuva en la prevención, disminuyendo el riesgo de padecer ciertas enfermedades.

“Por eso tenemos que apoyar con todo a las mujeres y a las niñas que quieren salir de las trampas que les imponen numerosos factores dañinos, resultado -entre otras causas-, del acelerado ritmo de vida que llevamos principalmente en las ciudades,” subrayó.

“Hacer ejercicio no es un lujo, es una necesidad que inserta a las mujeres en una nueva dinámica de vida, invitándolas a crear rutinas saludables y generando así círculos virtuosos,” subrayó Leticia Zúñiga.

Hizo un llamado a darle al ejercicio la relevancia que tiene para la salud y lamentó que en México seis de cada diez mujeres no hacen ejercicio por falta de tiempo, por problemas de salud o por cansancio.

